

离奥运开幕有 253 天

【有问必答】

本期题目:竞走

问:请介绍竞走的起源和沿革。

答:竞走起源于十六、十七世纪的英国,当男仆们陪伴坐四轮马车的主人长途旅行时,他们时跑时走,从而激发了竞走这一项目的诞生。1908年,竞走进入奥运大家庭。奥运会上竞走共设男、女20公里和男子50公里竞走三个单项。

问:请介绍竞走比赛的规则。

答:竞走有两个核心规则:一是竞走运动员必须始终保持至少一只脚与地面接触;二是运动员的前腿从着地的一瞬间起直到垂直位置,必须始终伸直,膝关节不能弯曲。做不到以上两点的选手视为犯规,裁判员会予以警告,如果一位选手被三次警告将会被罚出局。竞走比赛中会有6至9名专职的裁判员依靠自己的眼睛来判断运动员是否犯规。当裁判员看到运动员有违反竞走技术的迹象时,应予以黄牌警告,当运动员表现出肉眼可见的腾空或膝关节弯曲时,裁判员会出示红卡,同时将红卡送交给主裁判。一名运动员被三个不同裁判员出示红卡时,该运动员即被取消比赛资格。

问:竞走的速度大概是多少?

答:竞走速度取决于步频和步长。普通走每分钟约为100到120步,竞走可达180到200步,优秀的竞走运动员每分钟超过200步。普通走每小时约五公里,竞走则要快一倍以上。

问:请问第29届奥运会竞走比赛的场馆。

答:竞走比赛的起终点在国家体育场内,比赛路线设在奥林匹克公园内的景观大道上,是2公里长的往返路线。竞走是中国田径的传统优势项目,此前陈跃玲、王丽萍先后在1992年和2000年夺得奥运金牌。

晨报记者 李莹 整理

ENGLISH 1000 "迎奥运、1000天学点1000句英语"

Would you like another one? 你还想要一杯吗?

A:That was good. I really needed a cool drink. 真不错。我确实需要一杯冷饮。

B:Yes, me too. It's so hot today. 是的,我也是。今天太热了。

A:Would you like another one? 你还想要一杯吗?

B:No, thanks. That was fine. But have another one if you want. 不,谢谢。够了。但是如果你想喝的话就再来一杯。

A:I'm OK. Shall we pay? 我也喝好了。咱们现在买单吗?

B:Yes. Waiter - can we have the bill, please? 好的。侍者-能给我们账单吗?

(摘编自北京市民讲外语活动组委会推荐教材《英语1000》)

依长城而居

八达岭陵园

垂询电话: 81181588 81181589

迎奥运 讲文明 树新风

专题报道

名家论礼

本期关注:竞走

解析专家:熊西北(北京体育大学教授)

他为什么走着走着就被罚下场了?他们又为什么会在比赛中以“集团”的形式集体前行?几十公里的长距离行走中有哪些看点?在本期的专家论礼中,北京体育大学熊西北教授为观众一一解答有关竞走比赛观赛中的疑问。

走路步幅藏奥秘

2004年雅典奥运会上,一位澳大利亚选手结束了漫长的行走,当他第一个进入主体育场时,却因为第三次犯规被终止了比赛,这一幕让所有人唏嘘不已。事实上,沿途观赛的观众要看清运动员是否“腾空”和“膝盖弯曲”是不太容易的,不过倒可以了解一些关于竞走步幅的奥秘。

熊西北教授说,“竞走运动员走路的时候会‘扭髻’,也就是我们常说的‘扭跨’

,每个运动员的步幅不一样,手臂摆动越大,脚下的步幅也就越大。一般西方运动员身材高大,他们的步幅比较大,这样完成全程的步数比较少,双腿不会太僵硬也就比较轻松。中国运动员的传统训练方法是步幅小,频率快。”

熊西北进一步解释说,步幅大的运动员在比赛中会更轻松和灵活,步数少了还可以节省体力,避免肌肉僵硬,而相比之下,长跑运动员的在跑步时的肌肉都是比竞走运动员更加放松的。对于一个竞走运动员来说,最好在全程保持技术平稳,不要在速度上出现起伏。

在“集团”中超越

当一个运动员试图超越另一个选手时,是很容易出现犯规的,就是我们平时所说的“腾空”和“打弯”,而在集团行进中,运动员可以相互协助,完成超越。熊西北讲道,竞走的战术一般就是在集团作战,“一个团队中,走在前面的会更加消耗体力,后面的比较放松,队员们可以轮流领导节省体力。竞走比赛很长比较枯燥,不过集团中,不同

国家的战术也是值得仔细观察的。”

在观赛礼仪上,熊西北认为,由于比赛速度慢,竞走可能没有其他的竞赛项目那样激烈,不过在竞走中,尤其需要观众热情的呐喊支持,“几十公里走下来,运动员几乎筋疲力尽,汗水湿透了他们的衣服,身上的号码布可能也歪了,但他们凭借坚韧的精神战胜了极限,所以比赛中观众加油的掌声非常重要。不过要注意的是,观众绝不能在比赛中给运动员递水和提供帮助。”

晨报记者 李莹

◎有一说一

掌声也请给裁判

在普通观众眼中,竞走比赛的特点漫长而枯燥,能把竞走电视转播全程看下来的人很少。电视机前的观众尚且如此,不要说运动员了。与长跑不同,竞走运动员不但要经受漫长赛程的生理、心理考验,还要时刻提防自己的动作出错。一旦犯规3次,即便他离终点很近,也会被裁判毫不留情的罚出赛道。许多观众,尤其是在体育场看台上的观众对于这种运动员在终点前被罚走的情况很难接受,当被罚的选手是自己喜爱的运动员时,简直会让他们

暴跳如雷。很多人都会嘟囔着说,这是裁判们出“黑手”。但如果你要问问这些愤怒的观众,你知道什么样的动作会被判为犯规吗?恐怕10个人里有8个的回答都会不正确。再看看那些在边线执法的裁判们吧,他们不但要精通竞走规则,而且还要不错眼珠地盯着选手们的腿部,经常还顶着烈日或冒着雨。我们看到的是撞线、颁奖这些动人心魄的瞬间,而裁判们却在为这些瞬间的真实和公平默默奉献。

晨报记者 喻晓

莫让他们孤独前行

竞走征程路漫漫

最需掌声与喝彩



5块残奥金牌得主何军权吐露08心愿

“像刘翔一样成为祖国骄傲”

◎残奥英雄

5块残奥金牌、12次世界冠军、5破世界纪录……很多人在雅典残奥会和中国十佳劳伦斯颁奖典礼上认识了残疾游泳运动员何军权。但很多人也许不知道,失去双臂的他从未满足于这些令人羡慕的成绩,“像刘翔一样成为中国的骄傲”是这位29岁的残奥英雄心中最大的期盼。

毛遂自荐下泳池

前往顺义残奥训练基地采访前,记者从网上搜集了不少何军权的资料,但当刚刚结束训练的他一边甩着头上的水,一边笑着走过来时,记者还是有点犹豫——眼前的这位有点憨憨的“大男孩”真的是那位让全世界都为之一惊的英雄吗?

“你好,我是何军权。等我换好衣服,咱们到宿舍去聊吧,游泳馆里太热了!”何军权一边动着自我介绍,一边用下巴和肩膀麻利地夹起了自己的外套,朝更衣室走去。5分钟后,一身红色休闲装的他已经悠闲地靠在宿舍床上,等着记者提问了。“当游泳运动员是不是很累?”“累啊!”“那当初怎么选择了这个项目呢?”“一听这个,何军权打开了话匣子,“3岁的时候淘气,被变压器打掉了胳膊。但后来学会了用脚做一切事情,生活也没受太大影响,甚至还能在池塘里游泳。1995年去办残疾人证,填资

料的时候在‘特长’栏我填了跑步和游泳,很快就有两个教练来看我,其中田径教练觉得我腿部力量不够,但游泳教练说:‘这小子水性不错’,于是便带我到荆门市体委参加训练。没想到练了不到三周,去参加省里比赛一下拿了两个冠军。从此我就认定了游泳这条路了!”

翻天覆地的九年

“可以说,是游泳改变了我的生命。”回忆起从成为游泳运动员到今天的岁月,何军权感慨万千。上天剥夺了他的双臂,但却赋予了他令人羡慕的游泳天赋。1995年开始正式训练后一年,他就在全国残奥会上连续打破了56级的亚洲和世界纪录。2000年在悉尼残奥会第一次走上国际赛场,他就夺得了一枚金牌。4年后,他在雅典残奥会上上一人摘得4金并3破世界纪录,成了震惊泳坛的“无臂英雄”。

从初次训练到在雅典达到运动生涯顶峰的九年里,何军权并



不仅仅获得了运动上的成就。“2002年我在荆门市福利中心得到了一份称心的工作,接着又和历经多年‘爱情长跑’的妻子建立了家庭,雅典奥运会前儿子又降生了,这种幸福是拿多少块金牌也换不来的!”何军权说。

要成为中国的骄傲

在2005年的全国劳伦斯颁奖典礼上,在雅典奥运会田径场上创造奇迹的刘翔和在雅典残奥会泳池里创造奇迹的何军权成了两个夺目的焦点。而自那以后,何军权就开始将刘翔作为榜样。“有

人经常对我说,不要为了成绩而拼得那么凶,可如果你不拼出好成绩,那赛后奏的可是别人的国歌了。”说到这里,何军权有些激动,“刘翔是国人的骄傲,因为他让五星红旗一次次飘扬在世界赛场的最高处。如果他跑得不够快,这一切都是不可能实现的。”

对于2008年,何军权已经做好了打算:“我的身体状况可能不能让我再游多长时间了,但是明年,我一定要把我生命中最辉煌的一刻留在北京的泳池中。我也要像刘翔一样,成为中国的骄傲!”

晨报记者 喻晓

◎奥运逸事

背越过杆

在墨西哥城田赛中,还有一件引人注目的事,美国选手迪·福斯贝里在跳高赛中以“背越式”取胜,虽然成绩仅2.24米,还低于世界纪录4厘米,但他所采用的过杆姿势是一次技术上的革命。当时全世界跳高流行的姿势是“卧式”,可爱动脑的福斯贝里总觉得这种姿势不能把腿腿的力量全用上,一天他突发灵感,如能简单地平放身体过杆,可能效果更佳。最早采用这种姿势比赛时,人们都感到福斯贝里滑稽可笑,但他毫不动摇。1968年在墨西哥城奥运会上,他终于证明自己,以2.24米的成绩打破奥运会纪录。进入80年代后,风行一时的卧式过杆技术几乎完全被背越式技术所取代。

五朝元老

老资格的罗马尼亚铁饼运动员利·玛诺柳这次终于登上了冠军宝座,这是她第五次参加奥运会。1952年在赫尔辛基时,年仅20岁的玛诺柳首次参加奥运会以42.65米获第六名;4年后在墨尔本她名列第八;1960年在罗马,玛诺柳首次获得奖牌铜牌,成绩为52.36米;4年后她在东京再获铜牌。本届奥运会时,她已是36岁的中年妇女,但她还是得到了出征墨西哥城的机会,并以58.28米战胜了世界纪录(62.54米)保持者西德的利·韦斯特曼等,取得了她渴望多年的奥运会金牌。晨报记者 刘莹 整理

◎和谐杯

海淀区篮球赛落幕

晨报讯(记者 宋翔)11月25日,海淀区迎奥运“和谐杯”金秋全民健身篮球赛在北京十一学校落下帷幕。经过9天激烈角逐,全场5对5、半场3对3等篮球比赛项目决出了名次。

海淀区于10月19日正式启动迎奥运“和谐杯”金秋全民健身篮球赛,据相关负责人介绍,共有来自全区29个街道、乡(镇)的近千人参加了比赛,“街道、社区、高校、部队、科研院所、高新技术企业、全都参与进来了,还有不少社会名人。原国家男子篮球队运动员黄云龙、八一篮球队教练、原国家女子篮球队主力队员郑海霞、全国劳模模范许国富、院士鲍雨等知名人士还分别为比赛开球。”除正式比赛外,定点投篮、障碍投篮、原地拍球等趣味篮球运动在海淀500多个社区中蓬勃开展。据了解,由于区委、区政府高度重视,各单位认真组织筹备,群众参与非常积极,本次比赛参与人数超过了16万人,在参与者中,年龄最大为104岁,最小仅为3岁。



坐式排球,荷兰首创

坐式排球运动最早于1956年在荷兰出现,1975年荷兰人第一次组织了坐式排球比赛,制定了简易的比赛规则,对原来排球场地、球网的高度等进行了缩小和降低,同时明确规定了上场比赛的人数,使之适合残疾人坐在地上进行比赛。1980年,男子坐式排球第一次作为正式比赛项目进入残奥会。2004年9月17日至27日,在希腊雅典举行的第12

届残奥会上,首次将女子坐式排球列为正式比赛项目,中国坐式排球女队以七战全胜的成绩赢得冠军。参加残奥会坐式排球比赛的选手是由截肢、脑瘫、脊髓损伤以及其他肢体残疾的运动员组成的。坐式排球运动员的功能分级为:运动员只要达到截肢、脑瘫、脊髓损伤以及其他肢体残疾的最低分级标准,又符合坐式排球规则中有关“一个队最多有12名队

员,包括最多两名最低限度残疾的队员,场上6名队员中可以包括最多一名最低限度的残疾的队员”的规定,即可参加比赛。

残奥会坐式排球比赛方式与奥运会排球比赛方式基本相同,但有部分特殊规定:例如坐式排球的比赛场地小于6人排球比赛场地;在比赛过程中运动员需坐在地上进行比赛,其臀部必须保持与地面接触,不允许站立和行走;在没有妨碍对方完成技术动作的情况下,允许队员的手和脚越过中线;防守队员可以直接拦截发球等。晨报记者 刘莹 整理